



Psychic Numbing Al-Qur'an For Interpretation of verses of morality

Saiul Anah¹

STAI Taruna Surabaya¹

saiulanah@staitaruna.ac.id¹

Abdullah Isa²

STAI Taruna Surabaya²

abdullahizza013@gmail.com²

DOI:

<https://doi.org/10.54298/jk.v9i1.856>

Abstract

The Qur'an emphasizes the importance of mental health in human life and the need for peace of mind, determination, and emotional balance in facing life's challenges the behavior or attitude of "Psychic Numbing Perspective of the Qur'an". How to find a solution can also be enlightening, so that the caring attitude between people can be applied, whether it is related to ethics or morals. And also always not to put forward the feelings of something, so that it doesn't influence oneself or even the environment, even more than that, it can be in accordance with the values of the Koran. Because since recently, life's problems are related to the need for solidarity or empathy, due to social, cultural and other inequalities.

This type of research uses library research (library research). Qualitative research forms and data collection techniques with methods of analysis of primary data namely : (Al-Insyirah [94]: 1-8) These verses are samples to be used as authors to carry out analysis and solutions in dealing with the lack of or not caring, namely ego (psychic numbing) in the Qur'an.

The results of this research show that the character or behavior of caring between people is a choice and a way of life in society. The attitude of empathy, isolidarity, that must always be started from personal self, from family to the level of society and to the highest institution. In implementing as well as finding solutions from the ippsychic nature of inumbing with in the self of every human being (human being), there are several things that must be paid attention to how the Al-Quran's solution must be made as a guide for life especially for every individual, family, or community by making it the "Value of the Imam" as a standard measure care, this is watch over to avoid indifferent behavior, imbecile, ignorant, not caring (don't care) or lack of isolidarity. The implication is that every family, social and social community must feel more and more responsible and strengthen their respective functions and roles as institutions for preaching the Qur'an, so that with them Islamic civilization will be more advanced with togetherness and intertwined concerns.

Keywords: *Perspective Psychic Numbing, Al-Qur'an, Interpretation of verses of morality*

Abstrak

Al-Qur'an menekankan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan manusia serta perlunya ketenangan jiwa, keteguhan hati, dan keseimbangan emosional dalam menghadapi tantangan hidup untuk mengetahui perilaku atau sikap "Psychic Numbing Perspektif Al-Qur'an". Bagaimana menemukan solusi serta dapat mencerahkan, agar sifat peduli antar sesama dapat diterapkan, baik yang berkaitan etika ataupun akhlak. Dan juga senantiasa tidak mengedepkan perasaan akan sesuatu tersebut, sehingga tidak memberikan pengaruh terhadap diri sendiri bahkan lingkungan, bahkan lebih dari itu, bisa sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Karena sejak belakangan ini, permasalahan kehidupan yang berkaitan dengan perlunya solidaritas atau empati, akibat ketimpangan sosial, budaya dan lain-lain

Penulis menggunakan kajian kepustakaan (library research). Bentuk penelitian kualitatif dan teknik pengumpulan data dengan metode analisis sumber data primer pada dua ayat yaitu: An-Nisa [4]: 79 dan (Al-Insyirah [94]: 1-8). Dua Ayat- ayat tersebut merupakan sampel untuk dijadikan penulis untuk melakukan Analisa dan solusi dalam menangani sifat kurang atau tidak peduli, egois (psychic numbing) dalam Al-Qur'an

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakter atau perilaku peduli antar sesama sebagai pilihan dan jalan hidup dalam bermasyarakat. Sikap empati, solidaritas itu harus selalu dimulai dari idiri pribadi, keluarga sampai tingkat masyarakat dan yang instansi tertinggi. Dalam mengimplementasikan serta menemukan solusi dari sifat psychic numbing dalam diri setiap manusia (insan) maka ada beberapa hal yang harus diperhatikan bagaimana solusi Al-Qur'an harus dijadikan sebagai panduan hidup utama bagi setiap individu, keluarga, Masyarakat dengan menjadikannya sebagai "Nilai Iman" sebagai tolak ukur kepedulian, inilah wasilah untuk menghindari perilaku acuh, masa bodoh, cuek, tidak peduli (don't care) ataupun kurangnya sifat solidaritas. Implikasinya adalah bahwa setiap keluarga, masyarakat sosial harus semakin merasa bertanggung jawab dan memperkuat fungsi dan perannya sebagai institusi dakwah Qur'an sehingga dengannya peradaban Islam akan semakin maju dengan kebersamaan dan kepedulian terjalin.

Kata Kunci: Psychic Numbing Perpspektif Al-Qur'an, Penafsiran ayat ayat Akhlak

Pendahuluan

Kesehatan yang baik diukur dari berbagai aspek, yakni fisik, mental, sosial, dan spiritual. Ini berarti bahwa kesehatan yang ideal tidak hanya melibatkan kondisi fisik, tetapi juga kesehatan mental, sosial, dan spiritual. Penting untuk menjaga keseimbangan dalam semua aspek ini agar individu dapat menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif.¹ Oleh karena itu, perawatan dan pemeliharaan kesehatan dari segi fisik, mental, sosial, dan spiritual sangat penting bagi kesejahteraan individu. Meskipun demikian, secara umum masyarakat terutama di Indonesia masih beranggapan bahwa unsur sehat yang paling utama adalah sehat secara fisik. Padahal pada hakikatnya kondisi psikologis sangat berperan dan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kondisi tubuh seseorang. Sering kali ditemui individu yang merasa sakit, padahal secara fisik tidak terdeteksi penyakit yang dirasakan tersebut.²

Dalam beberapa survei terlihat bahwa di Indonesia sendiri kondisi kesehatan mental

¹ Al-Dimashqiy, Abu al-Fidā Ismā'il bin 'Amr. *Tafsīr Al-Qur'an Al-'Azīm*. Jilid 1. tt, 1420 H. Halm. 87.

² Al-Maraghi, Musthafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Mesir: Maktabah al-Babiy al-Halabiy, 1946 H. Halm 76-77.

Psychic Numbing Al-Qur'an For Interpretation of verses of morality - Saiul Anah dan Abdullah Isa

masyarakat dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.³

Data tersebut menunjukkan bahwa negara Indonesia belum dapat menyelesaikan masalah kesehatan mental secara tepat.⁴ Dalam salah satu laporan hasil survei I-NAMHS⁵ yang berfokus pada enam gangguan mental di kalangan remaja, menunjukkan bahwa gangguan mental yang banyak terjadi yaitu fobia sosial, gangguan cemas menyeluruh, gangguan depresi berat, gangguan perilaku, gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian/hiperaktivitas (ADHD).

Di dalam laporan ini, fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh dilaporkan secara kolektif sebagai 'gangguan cemas'. Hasil dari penelitian ini bahwa satu dari tiga remaja (34.9%), setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Serta Tidak ada perbedaan, baik berdasarkan jenis kelamin maupun usia, pada prevalensi gangguan mental or Psychic Numbing secara keseluruhan. Namun, terdapat beberapa perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan usia pada prevalensi beberapa jenis gangguan mental tertentu.⁶

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang membahas mengenai kondisi psikologis manusia dan penyembuhannya. Hal ini yang kemudian mendorong pentingnya pendekatan psikologi dalam menafsirkan Al-Qur'an. Psikologi memiliki hubungan erat dengan berbagai disiplin ilmu lainnya⁷. Keterkaitan antara psikologi dan disiplin ilmu lain bisa diibaratkan seperti hubungan simbiosis mutualisme, di mana keduanya saling mendukung dan melengkapi satu sama lain. Penafsiran Al-Qur'an merupakan usaha untuk memahami secara mendalam makna dari ayat-ayatnya⁸.

Al- Qur'an tidak hanya membahas tentang hubungan antara Allah dan manusia, tetapi juga hubungan antar manusia itu sendiri terutama dalam akhlak atau perilaku kita dalam sehari-harinya. Oleh karena itu, pendekatan psikologi menjadi penting untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami perilaku manusia⁹.

Salah satu kondisi psikologis Psychic Numbing yang dapat menghambat keberhasilan manusia dalam akhlak sehari-harinya. Psychic Numbing juga dikenal dengan trauma persepsi, merupakan perasaan yang melekat dalam diri yang membuat seseorang

³ Al-Qurṭubī, Abū 'Abdullah Muḥammad bin. *Al-Jāmi' Liḥkām Al-Qur'ān*. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1438 H. Halm 66-67.

⁴ Al-Ṭabarī, Muḥammad bin Jarīr. *Jāmi'u Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'an*. Jilid 5. tt: Muassah al-Risālah, 1420 H. Halm 89-90.

⁵ Al-Zuhailī, Wahbah. *Tafsīr Al-Munīr*, Jilid 16. Damaskus: Dār al-Fikri, 1418 H. Halm 67-68.

⁶ Al-Zuhailī, Wahbah. *Tafsīr Al-Munīr*, Jilid 16. Damaskus: Dār al-Fikri, 1418 H. Halm 70.

⁷ Amirah Ellyza Wahdi, Dkk. Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I- NAMHS). Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022.

⁸ Al-Dimashqiy, Abu al-Fidā Ismā'il bin 'Amr. *Tafsīr Al-Qur'an Al-'Azīm*. Jilid 1. tt, 1420 H. Halm. 90

⁹ Al-Ṭabarī, Muḥammad bin Jarīr. *Jāmi'u Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'an*. Jilid 5. tt: Muassah al-Risālah, 1420 H. Halm 91.

merasa tidak mampu melakukan sesuatu atau menyerah sebelum mengerjakan sesuatu. Psychic Numbing juga dapat disebut dengan penjara mental atau sesuatu yang menghalangi seseorang untuk berpikir jernih, berbuat dan membuat suasana batin berat. Seperti rasa sedih, cemas, takut, marah, gelisah yang berlebihan.¹⁰

Manusia memiliki kemampuan untuk mempertahankan atau melepaskan Psychic Numbing. Dalam hal ini Allah SWT berfirman:

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنْ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ

“Kebaikan (nikmat) apa pun yang kamu peroleh (berasal) dari Allah, sedangkan keburukan (bencana) apa pun yang menimpamu itu disebabkan oleh (kesalahan) dirimu sendiri”. (Q.S An-Nisā: [4]: 79).

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dengan membawa potensi baik dan buruk. Namun pada kenyataannya banyak fenomena terjadi di mana manusia meskipun diciptakan dengan potensi baik dan buruk, sering kali cenderung lebih terpengaruh oleh potensi buruknya daripada potensi baiknya. Ketika seseorang lebih fokus pada potensi buruknya, seperti ketakutan, kecemasan, atau rasa tidak percaya diri, hal ini dapat menciptakan Psychic Numbing yang menghambat kemampuan mereka untuk meraih kesuksesan¹¹.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini di antaranya; *Pertama*, Skripsi yang ditulis oleh Mahyuni, dengan judul “Psychic Numbing dalam Al-Qur’an (Analisis penafsiran Wahbah Az-Zuhaili QS. al- Insyirah ayat 1-8)¹². Penelitian ini merupakan penelitian bersifat kualitatif menggunakan metode studi kepustakaan dengan pendekatan tahlili. Berdasarkan hasil penelitian ini, yaitu surah al-Insyirah dapat membantu mereduksi pikiran-pikiran negatif yang dapat menghambat kesuksesan seperti cemas, khawatir, takut, kecewa, putus asa, *limiting belief* atau tidak percaya diri, dengan pikiran-pikiran positif dari aspek-aspek psikologis yang terkandung dalam surah al-Insyirah yaitu tawakal dan percaya pada kemampuan diri. Salah satu cara terapi adalah dengan membaca serta mentadaburi ayat-ayat Al-Qur’an terutama Q.S al-Insyirah ayat 1-8. *Kedua*, Artikel Ilmiah yang ditulis oleh Nurkhaeriyah dan Toto Santi Aji dengan judul: “Konsep Ketenangan Jiwa Dalam QS. Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraishy Shihab”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif analisis, yang menghasilkan kesimpulan bahwa Surah Al-Insyirah turun berkenaan dengan kesuksesan Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi berbagai macam kesulitan dan hambatan yang berasal dari orang-orang kafir, kemudian beliau mendapatkan kelapangan dan kemudahan, yaitu setelah beliau mengalami kemenangan dalam

¹⁰ Al-Ṭabarī, Muḥammad bin Jarīr., Halm 89.

¹¹ Andersen, Hans Rhesa. “Melihat Statistik Kesehatan Mental Di Indonesia’, Himpunan Mahasiswa Statistik Binus University.” Diakses pada 19 Juli, 2022. Halm. 70-71

¹² Bahri, Saiful. “Trauma Dan Framing Persepsi Dalam Tinjauan Al-Qur’an (Analisis Kisah Bani Israil Di Surah Al-Māidah Dan Kisah Bani Musthaliq Di Surah Al- Ḥujurāt).” *Taqaddumi: Jurnal of Qur’an Adn Hadith Studies* 1, no. 1 (2021), 29-30

menjalankan perintah Allah untuk berdakwah¹³.

Penelitian di atas memiliki objek yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yakni Surah al-Insyirah ayat 1-8. Namun pada penelitian diatas fokus membahas mengenai Psychic Numbing dengan hanya menggunakan analisis penafsiran Wahbah Az-Zuhaili dan M. Quraish Shihab, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan analisis penafsiran tematik kontemporer. Yakni dengan menganalisis penafsiran dari beberapa mufasir kontemporer mengenai konsep Psychic Numbing dalam Al-Qur'an untuk memberikan wawasan yang lebih luas, pemahaman yang lebih dalam, serta penilaian yang lebih kritis terhadap konsep tersebut dalam perspektif Al-Qur'an¹⁴.

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa kisah yang mengisyaratkan gejala Psychic Numbing yakni: Kisah Bani Israil setelah tenggelamnya Fir'aun, kisah Siti Maryam saat akan melahirkan Nabi Isa AS dan terakhir mengenai kesempitan jiwa yang dirasakan oleh Nabi Muhammad SAW dalam Surah Al-Insyirah. Dalam artikel ini, penulis akan fokus membahas mengenai gejala Psychic Numbing yang diisyaratkan dalam Surah Al- Insyirah yakni kesempitan jiwa yang dirasakan oleh Nabi Muhammad SAW dalam dakwahnya. Jenis penelitian yang digunakan ialah kepustakaan atau *library research* yakni sebuah penelitian dengan menggunakan data, informasi serta berbagai sumber data lainnya baik berupa buku, jurnal dan kitab yang relevan dengan topik penelitian yang dikaji yakni Psychic Numbing dalam Al-Qur'an dan meninjaunya dengan teori logoterapi. Adapun Teknik analisa yang digunakan ialah analisis deskriptif, yaitu sebuah metode penelitian dengan cara mengumpulkan data, menyusun, mengklasifikasi, kemudian melakukan analisis dan menginterpretasi terhadap data- data yang telah ditemukan tersebut. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis mengenai konsep Psychic Numbing serta sikap-sikap positif yang dapat digunakan dalam mengatasi gejala Psychic Numbing Surah Al-Insyirah dalam penafsiran ahlak dikedua ayat al-qur'an tersebut.

Psychic Numbing dalam Penafsiran akhlak

Psychic Numbing secara bahasa dapat diartikan sebagai *limiting belief* (kurangnya rasa percaya diri) yakni merupakan hambatan secara mental yang menyelubung ke dalam pikiran individu akibat dari adanya pemikiran negatif¹⁵. Atau dengan kata lain Psychic Numbing adalah hambatan psikologis (*psychological obstacle*) atau pola pikir yang mencegah seseorang untuk menyelesaikan tugas penting (karena adanya pemikiran-pemikiran negatif yang membebani pemikiran suatu individu yang sebenarnya memiliki kemampuan untuk melakukan tugas atau tanggung jawab tersebut. Hal itu dapat dijelaskan dengan mengatakan bahwa Psychic Numbing, yang bisa berupa ketakutan, kebingungan, atau keraguan yang melumpuhkan, dapat menghalangi seseorang untuk melaksanakan tugasnya

¹³ Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018. Halm 87.

¹⁴ Dewi, Noviyanti Kartika. "Mengatasi Psychic Numbing Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (Ct)." *Prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis*, 2016, Halm 81.

¹⁵ Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018. Halm 78.

meskipun sebetulnya ia memiliki kekuatan dan kemampuan untuk melakukannya¹⁶. Dalam konteks ini, kendala mental tersebut menjadi penghalang yang menghambat eksekusi tugas yang sebenarnya dapat dilakukan dan menghalangi kesuksesan¹⁷.

Hal ini bisa timbul karena kesalahan dalam pengalaman hidup, interaksi sosial, bekas trauma masa lalu, luka emosional yang belum sembuh, atau perspektif yang kurang tepat terhadap suatu situasi. *Psychic Numbing* dapat dilihat kemunculannya dengan tindakan yang canggung, kesulitan dalam berbicara dalam bidang retorika, kesulitan dalam mengaktualisasikan diri dan terkadang juga muncul dalam bentuk *sindrom inferior complex* (sindrom rendah diri) walaupun individu itu sebenarnya memiliki kelebihan, kecerdasan, dan kemampuan.¹⁸

Psychic Numbing sering kali muncul ketika terdapat konflik antara kepercayaan (*belief*) dan nilai-nilai (*value*) yang bertentangan di dalam diri kita, yang kemudian menghambat pemikiran kita. Jika *Psychic Numbing* ini tidak diatasi sepenuhnya, kesuksesan seseorang dalam kehidupannya akan sulit tercapai. Segala emosi negatif ini menjadi *excess baggage* atau beban tambahan yang terus-menerus dipikul. Biasanya, konflik semacam ini terjadi antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar yang telah terpusuk dalam diri untuk waktu yang cukup lama. Penting untuk dicatat bahwa, ketika terjadi pertentangan antara pikiran sadar dan bawah sadar, pikiran bawah sadar cenderung mendominasi.¹⁹ Antonius Arif dalam bukunya "Rahasia Menghancurkan *Psychic Numbing*" menjelaskan bahwa pikiran sadar (*conscious*) menguasai 10-12% dari keseluruhan pikiran kita. Sedangkan pikiran bawah sadar (*subconscious*) menguasai 88-90% dari seluruh kemampuan pikiran kita. Kadang kita melihat masalah hanya di permukaannya saja, Sejalan dengan pernyataan di atas bahwa *Psychic Numbing* atau dikenal dengan trauma persepsi adalah perasaan yang melekat pada diri seseorang karena merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu, atau ia menyerah sebelum melakukannya. Hambatan psikologis seperti *Psychic Numbing* ini merupakan belenggu pikiran karena konflik keyakinan dan nilai-nilai batin. Umumnya, konflik ini terjadi antara pikiran sadar dan pikiran bawa sadar yang telah mengakar.¹⁴ Dalam Al-Qur'an pembahasan mengenai *Psychic Numbing* tidak dapat diidentifikasi secara eksplisit, melainkan secara implisit. Hal ini dapat dibuktikan melalui beberapa kisah yang ada di dalamnya²⁰.

Wahbah Zuhaili dalam tafsirnya *Al-Munir* menyebutkan bahwa setelah Maryam menyandarkan dirinya ke pohon kurma karena sakitnya melahirkan, ia kemudian berangan-

¹⁶ Dewi, Noviyanti Kartika. "Mengatasi *Psychic Numbing* Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (Ct)." *Prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis*, 2016, Halm 82.

¹⁷ Wardani. *Tafsir Al-Qur'an Dengan Pendekatan Interdisipliner Dan Multidisipliner*. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021. Halm. 88.

¹⁸ Andersen, Hans Rhesa. "'Melihat Statistik Kesehatan Mental Di Indonesia', Himpunan Mahasiswa Statistik Binus University." Diakses pada 19 Juli, 2022. Halm 78

¹⁹ Dewi, Noviyanti Kartika. "Mengatasi *Psychic Numbing* Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (Ct)." *Prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis*, 2016, Halm 82.

²⁰ Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. "Konseling Krisis." In *Seminar Nasional "Konseling Krisis"*, 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 99.

Psychic Numbing Al-Qur'an For Interpretation of verses of morality - Saiul Anah dan Abdullah Isa

angan agar meninggal sebelum melahirkan karena malu dan takut dianggap buruk oleh orang lain mengenai agamanya. Dia berkeinginan untuk tidak pernah terdengar seperti tiang dan tali²¹. Namun, ia tetap melaksanakan perintah Allah yang dibawa oleh Malaikat Jibril yang pada waktu itu Jibril memotivasi Maryam agar tidak bersedih dan Allah telah memberikan anugerah berupa air sungai yang mengalir agar Maryam bisa meminumnya. Melalui Malaikat Jibril, Allah juga memerintahkan Maryam agar menggoyangkan pelepah kurma, sehingga kurma itu pun berjatuh dalam keadaan masih lembap, segar, matang dan dapat langsung dimakan tanpa fermentasi atau pengolahan. Senada dengan Wahbah Zuhaili, Al-Maraghi, seorang mufassir kontemporer menjelaskan bahwa ketika mendekati kelahirannya, rasa sakit melahirkan memaksa Maryam untuk bersandar pada pohon kurma, ia merasa kesakitan karena proses kelahiran dan jauh dari makanan dan minuman, di sisi lain karena kesedihan hatinya yang disebabkan oleh perkataan orang lain kepadanya, sehingga ia merasa takut dan tidak mampu untuk bersabar. Sebab itu, Maryam berangan-angan, andaikan ia telah mati sebelum peristiwa ini dan ia tidak akan diingat-ingat lagi oleh orang lain. Adanya harapan atas kematian dirinya tersebut dikarenakan keadaan yang begitu mencekam. Sementara harapan itu tidak ada kebaikan dan manfaat baginya, sehingga Jibril diutus oleh Allah agar memberikan petunjuk pada Maryam sebagaimana ayat di atas.²²

Konsep *Psychic Numbing* ini secara implisit juga dapat ditemukan dalam Al- Qur'an, khususnya pada kisah Bani Israil yang secara garis besar dijelaskan dalam Surah Al-Maidah ayat 20-26. *Psychic Numbing* yang dialami oleh Bani Israil ini terjadi pasca tenggelamnya Fir'aun. Secara spesifik, Al-Qur'an menyebutkan mengenai trauma persepsi yang dialami oleh Bani Israil yakni ketika perintah dari Allah turun kepada mereka.²³ Bani Israil diperintah oleh Allah melalui Nabi Musa agar memasuki negeri Palestina. Namun, Bani Israil menolak dengan alasan di dalamnya terdapat pasukan kuat dan hebat yang tidak terkalahkan.¹⁷ Sehingga, akibat dari trauma persepsi atau *Psychic Numbing* semacam ini, Bani Israil mengalami hal-hal berikut:¹⁸

1. Rasa takut yang berlebihan sebelum melakukan perlawanan terhadap pasukan negeri Palestina (*qawman jabbārīn*).
2. Bayangan mengenai kehebatan musuh yang begitu kuat dan tidak mungkin terkalahkan
3. Bermental pecundang dan cenderung lebih bersiap kalah tanpa perlawanan
4. Sulit untuk dimotivasi dan digerakkan untuk melakukan sesuatu atau berusaha dalam mengubah *mindset*.

²¹ Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018. Halm 76.

²² Wardani. *Tafsir Al-Qur'an Dengan Pendekatan Interdisipliner Dan Multidisipliner*. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021. Halm 87.

²³ Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. "Konseling Krisis." In *Seminar Nasional "Konseling Krisis,"* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016.

5. Cenderung bersifat pasif serta menikmati jerih payah orang lain.²⁴

Beberapa penjelasan mengenai kisah Maryam sebagaimana surah Al-Qur'an di atas, mengindikasikan bahwa pada waktu itu Maryam dalam keadaan hampir putus asa. Hal ini diungkapkan melalui penggalan ayat yang artinya, "Oh, betapa aku berharap aku mati..." (Q.S Maryam [19]: 23) yang secara garis besar menggambarkan rasa sakit dari persalinan yang akan datang dan akibatnya. Sebab itu, kondisi mental Maryam hampir putus asa dan tidak dapat mengendalikan mentalnya, dia takut kehidupannya di masa depan akan penuh dengan ujian. Sehingga, hal ini secara tidak langsung menandakan bahwa Siti Maryam mengalami *Psychic Numbing* yang begitu berat²⁵.

Demikian pula kisah Bani Israil di atas, merupakan sebuah kejadian yang terjadi setelah suatu krisis traumatis yang mereka alami selama berpuluh tahun tertindas di Mesir di bawah kekuasaan Fir'aun. Kondisi semacam itu menimbulkan fobia yakni ketakutan yang berlebihan mengenai situasi, atau aktivitas suatu hal tertentu. Maka dari itu, Bani Israil terjebak dalam persepsi masa lalu yang sangat kurang menyenangkan.²⁶ Oleh sebab itu, hal ini juga menunjukkan bahwa meskipun diksi dalam Al-Qur'an yang secara khusus mengarah pada *Psychic Numbing* tidak ditemukan, tetapi beberapa pembahasan dalam Al-Qur'an seperti kisah Maryam maupun Bani Israil di atas secara implisit mengarahkannya pada kondisi *Psychic Numbing*, yakni seolah-olah tidak ada harapan, tidak berdaya dan tidak berharga di mata orang lain, yang juga selaras dengan *Psychic Numbing* dalam kajian psikologi²⁷.

Tafsir Surah Al-Insyirah

Surah ini dikenal dengan nama surah Asy-Syarh. Ada juga yang menamai surah Alam Nasyrah atau surah al-Insyirah karena dimulai dengan kabar mengenai lapang dada nabi Muhammad SAW atau bersinarnya karena petunjuk iman, dan hikmah. Ulama sepakat menyatakan bahwa ayat-ayat surah ini semuanya turun sebelum Nabi Muhammad SAW berhijrah ke Madinah.²⁸

Sebagian ulama salaf berpendapat bahwa surah Al-Insyirah dan Surah Ad-Duḥā adalah satu surah, tanpa harus diselingi dengan bacaan bismillah antara keduanya. Akan tetapi pendapat yang paling benar dan mutawatir adalah bahwa keduanya merupakan dua surah meskipun erat kaitannya secara makna Hal ini karena Surah ini sangat erat kaitannya dengan Surah Ad-Duḥā, karena kecocokan keduanya dalam kalimat dan tema. Dalam kedua surah tersebut terdapat penyebutan rangkaian kenikmatan Allah SWT yang dikaruniakan kepada Nabi SAW, dengan disertai anjuran untuk beramal dan bersyukur.²⁹

²⁴ Sayyī Qutb. *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān*, Jilid 30. Yordania: Dār Al-Syurūq, 2003.

²⁵ Ibid

²⁶ Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

²⁷ Ibid

²⁸ Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Simon & Schuster, 1894. Halm. 90.

²⁹ Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. "Konseling Krisis." In *Seminar Nasional "Konseling Krisis,"* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 77.

Psychic Numbing Al-Qur'an For Interpretation of verses of morality - Saiul Anah dan Abdullah Isa

Dalam Surah Ad-Duḥā Allah SWT berfirman: “Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungimu(-mu).” Ad-Duḥā [93]:6. Sedangkan dalam surah ini, ditambahkan lagi dengan firman-Nya: “Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad).” (Q.S Al-Insyirah [94]:1).³⁰

“Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad). Dan Meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu. Yang memberatkan punggungmu. Dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu. Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmu hendaknya kamu berharap.” (Q.S Al- Insyirah [94]: 1-8).³¹

Firman-Nya: Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad). Dan Meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu. Yang memberatkan punggungmu. Dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu. al- Insyirah [94]: 1- 4. Dalam Tafsir *Fī Zilāl Al-Qur’ān*, Sayyid Qutub menjelaskan bahwa ayat-ayat diatas mengisyaratkan kesempitan jiwa yang dirasakan oleh Rasulullah SAW dalam menghadapi urusan dakwah yang dibebankan kepada beliau. Hal ini dikarenakan ada rintangan-rintangan yang sukar di jalannya, ada makar dan tipu daya yang dilakukan orang-orang di sekeliling beliau. Juga mengisyaratkan bahwa Beliau merasakan beban itu memberatkan pundaknya. Beliau membutuhkan pertolongan, bantuan, bekal, dan pengawasan dari Allah SWT.²²

Ayat pertama pada surah ini: “*Alam Nasyrah laka Sadrak*” “Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad)”. Allah berfirman kepada Rasul-Nya, “kami telah melapangkan dadamu”, yaitu kami telah memberinya cahaya dan menjadikannya lapang lagi luas. Sebagaimana Allah melapangkan dada Rasulullah, serta menjadikan syariat-Nya lapang, luas lagi mudah. Tidak ada kesulitan, beban dan kesempitan di dalamnya.³² Dalam Tafsir *At-Ṭabarī* kata *sadrak* “dadamu”, sehingga kami melembutkan hatimu dan menjadikannya sebagai wadah hikmah. Dalam Tafsir *al-Munīr* dijelaskan bahwa orang-orang Arab menggunakan istilah lapang dada untuk mengungkapkan sifat lemah lembut dan kuat. Hal ini merupakan *kināyah* dari sifat gembira, senang dan toleran serta merupakan *istifhām taqrīrī* yang bermakna kalimat positif yaitu “Kami telah melapangkan dan meluaskan dadamu”.

Ada pendapat yang mengatakan bahwa yang dimaksud dengan firmanNya “*Alam Nasyrah laka Sadrak*” adalah pelapangan dada Rasulullah pada malam isra’. Tidak ada pertentangan antara pendapat ini dengan pendapat sebelumnya. Sebab hal ini termasuk pelapangan dada Rasulullah dari pelapangan indrawi muncullah pelapangan maknawi

³⁰ Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002. Halm 89.

³¹ Frankl, Viktor E. *Man’s Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Simon & Schuster, 1894. Halm 91-92.

³² Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. ““Konseling Krisis”.” In *Seminar Nasional “Konseling Krisis,”* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 78.

yang membuat dada Nabi menjadi luas dan lapang.³³

Firman Allah: *Wa wada'nā 'anka wizrak* (Dan Meringankan beban (tugas- tugas kenabian) darimu). Ibnu Jarīr At-Ṭabarī menafsirkan ayat ini yakni Kami ampuni bagimu dosa-dosamu yang telah lalu, dan Kami hapuskan darimu beban- beban masa Jahiliah yang telah engkau alami.

Dalam Tafsir *Al-Qurṭubī* dijelaskan bahwa ada yang berkata semua dosa sebelum kenabian, dan *al-wizru* berarti dosa, yakni Kami telah menghilangkan dari padamu segala sesuatu yang ada pada perkara jahiliah, Karena Nabi Muhammad SAW saat itu berada dalam mayoritas kepercayaan kaumnya, walaupun beliau bukan penyembah patung ataupun berhala. Memperjelas pendapat sebelumnya dalam Tafsir *Al-Munīr* dijelaskan bahwa maksud dari *wizrak* adalah pemberian keringanan beban risalah yang berat untuk mengerjakan perintah- Nya menunaikan kewajiban dan menjaga hak-hak-Nya. Lantas Allah SWT memudahkan hal itu bagi beliau dan meringankannya sehingga risalah yang diemban tersebut menjadi ringan dan mudah bagi beliau³⁴.

“Yang memberatkan punggungmu” (*Alladzi anqada zahrak*), yakni yang memberatkan dan membuatnya lemah, ia berkata, sesungguhnya dosa para Nabi digambarkan dengan beban yang seberat ini, walaupun pada dasarnya dosa para Nabi telah diampuni oleh Allah SWT, hal itu tidak lain adalah karena besarnya perhatian yang merecayakan atas dosa-dosa tersebut, dan penyesalan mereka terhadapnya, serta duka cita yang mereka rasakan karena dosa tersebut.³⁵ Firman-Nya: “*Wa rafa'nā laka dzikrak*” (Dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu). Menurut Ibnu Jarīr At-Ṭabarī maksudnya adalah Kami tinggikan bagimu sebutan namamu, sehingga tidaklah Aku disebut kecuali engkau juga disebut bersama-Ku. Itulah ucapan mereka, *Lā Ilāha Illāllāh, Muḥammad Rasūlullāh* (tidak ada sembah yang haq selain Allah, Muhammad adalah utusan Allah).

Setelah kenikmatan-kenikmatan tersebut disebutkan, Allah SWT menyampaikan bahwasanya hal tersebut sejalan dengan sunah-Nya yaitu menginginkan setelah datangnya kesulitan yaitu kemudahan. Lantas Allah SWT berfirman untuk mendebat kaum musyrik yang menghina Rasulullah karena kefakiran beliau. Firman Allah: *Fa inna ma'a al-yusri yusrā* (Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan). Ayat ini adalah kabar dari Allah SWT, bahwa kemudahan ada bersamaan dengan kesusahan. Allah SWT kemudian menegaskan pada ayat berikutnya: *inna ma'a al-yusri yusrā* (Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan)³⁶. Ḥasan Al-Baṣrī berkata bahwa satu kesusahan tidak bisa mengalahkan dua kemudahan³⁷. Makna dari perkataan beliau adalah bahwa lafaz *al-'usr* yang bermakna

³³ Arif, Antonius. *Rahasia Menghancurkan Psychic Numbing*. Yogyakarta: Titik Media, 2012. Halm 91

³⁴ Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. ““Konseling Krisis.”” In *Seminar Nasional “Konseling Krisis,”* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 90.

³⁵ Al-Maraghi, Musthafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Mesir: Maktabah al-Babiy al-Halabiy, 1946 H.

³⁶ Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. ““Konseling Krisis.”” In *Seminar Nasional “Konseling Krisis,”* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 93

³⁷ Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. ““Konseling Krisis.”” In *Seminar Nasional “Konseling Krisis,”* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 60.

Psychic Numbing Al-Qur'an For Interpretation of verses of morality - Saiul Anah dan Abdullah Isa

kesusahan dalam kedua ayat tersebut berbentuk *ma'rifah* (kata tertentu), maka ia berjumlah satu (kesusahan pertama dan kedua adalah sama). Adapun kemudahan *yusrā* pada kedua ayat di atas berbentuk *nakirah* (kata tak tentu), yang berarti ia terbilang. Sehingga kemudahan ada dua.³⁸

Pendapat sejalan di jelaskan dalam Tafsir *al-Qurtubī* bahwa Ibnu Abbas berkata “Allah Taala berkata: “*Aku menciptakan satu kesulitan, dan Aku menciptakan dua kemudahan, dan tidaklah satu kesulitan dapat mengalahkan dua kemudahan*”. Hal ini juga disebutkan dalam Hadits diriwayatkan dari Nabi Muhammad SAW mengenai Surah ini bahwasanya beliau bersabda:

لَنْ يَغْلِبَ عُسْرُ يُسْرَيْنِ

“*Sekali-kali tidaklah satu kesulitan dapat mengalahkan dua kemudahan*”

Firman Allah *Ta'ala*, فَإِذَا َفَرَّغْتَ Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan). Ibnu Abbas dan Qatadah berkata, ‘Jika engkau telah selesai dari salatmu, فَانْصُبْ “*teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain), yakni berusaha yang keras dalam berdoa dan jadikanlah ia sebagai wasilah untuk hajatmu*.”³⁹

Dalam Kitabnya Ibnu Katsir menjelaskan, Abdullah bin Mas’ud berkata bahwa makna ayat ini adalah jika kamu selesai melakukan ibadah fardhu, maka kerjakanlah salat malam dengan sungguh-sungguh. Dalam Tafsir *Al-Azhar* Buya Hamka menjelaskan bahwa maksud dari ayat ini adalah apabila telah selesai suatu pekerjaan atau suatu rencana telah menjadi kenyataan⁴⁰, *fanṣab* artinya bersiaplah untuk memulai pekerjaan baru dengan kesadaran bahwa segala pekerjaan yang telah selesai atau yang akan engkau kerjakan setelahnya tidaklah terlepas daripada kesulitan, tapi dalam kesulitan itu kemudahan pun akan turut serta. Allah akan memberikan Ilham kepadamu asal engkau senantiasa menandatangani segala pekerjaanmu itu kepada Iman.⁴¹

Firman Allah “*Wa ilā Rabbika fargab* (Dan hanya kepada Tuhanmu hendaknya kamu berharap), maksudnya ialah dan hanya kepada Tuhanmulah, hai Muhammad, hendaknya engkau menjadikan harapanmu bukan kepada selain-Nya, karena orang-orang musyrik dari kaummu telah menjadikan harapan mereka untuk memenuhi keperluan-keperluan mereka kepada para Tuhan dan sekutu.”⁴²

Konsep *Psychic Numbing* dan Penanganannya dalam Surah Al-Insyirah

Allah SWT menggunakan surah Al-Insyirah sebagai perumpamaan untuk

³⁸ Amirah Ellyza Wahdi, Dkk. Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022. Halm 56.

³⁹ Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. ““Konseling Krisis.”” In *Seminar Nasional “Konseling Krisis,”* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 78.

⁴⁰ Arif, Antonius. *Rahasia Menghancurkan Psychic Numbing*. Yogyakarta: Titik Media, 2012. Halm 88.

⁴¹ Al-Maraghi, Musthafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Mesir: Maktabah al-Babiy al-Halabiy, 1946 H. Halm 70.

⁴² Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. ““Konseling Krisis.”” In *Seminar Nasional “Konseling Krisis,”* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 89.

menggambarkan tantangan yang dihadapi manusia, menggambarkannya dengan kata "beban di punggung" sebagai gambaran visual masalah berat yang dihadapi manusia. "*Dan Meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu. Yang memberatkan punggungmu*". (Al-Insyirah [94]: 1-2) Ayat ini dalam pemaparannya telah menggunakan pemisalan dari prinsip mekanika beban, dimana punggung merupakan daerah yang mendapatkan tenaga.⁴³

Konsep *Psychic Numbing* dalam surah ini mengisyaratkan bahwa disana ada kesempitan dalam jiwa Rasulullah dalam menghadapi urusan dakwah yang dibebankan kepada beliau.⁴⁴ Dalam Tafsirnya Buya Hamka mengutip dari riwayat Abdul Aziz bin Yahya dan Abu 'Ubaidah: "*Dan kami telah melepaskan dari padamu beban beratmu*", ialah tanggung jawab *Nubuwwat*. Ibnu 'Arafah pun menafsirkan secara demikian, "*Beban berat yang membuat tulang punggung jadi bungkuk memikulnya yakni mengadakan seruan dakwah kepada kaumnya, padahal sedikit sekali yang mau mengacuhkan katanya*".⁴⁵

Rasulullah SAW sebagai utusan Allah SWT, sering menghadapi tantangan dan beban yang berat dalam menyebarkan risalah Islam. Ketika Surah Al-Insyirah menyebut tentang "pelapangan dada Rasulullah" setelah "mengisyaratkan penyempitan dada Rasulullah menghadapi urusan dakwah", menurut hemat penulis itu bisa diinterpretasikan sebagai perubahan suasana hati atau kondisi psikologis. Peristiwa penyempitan dada Rasulullah bisa mencerminkan beban mental atau hambatan yang dirasakannya dalam menjalankan tugas dakwahnya⁴⁶. Hal ini menunjukkan bahwa bahkan Rasulullah sendiri tidak luput dari tantangan dan rintangan yang bisa mengganggu keadaan mental seseorang, yang dalam konteks ini dikenal sebagai *Psychic Numbing*⁴⁷.

Dalam *Al-Munir* dijelaskan bahwa makna kedua ayat di atas yakni, perbuatan tersebut tidak sesuai dengan ketinggian derajat dan kedudukanmu. Ada yang mengatakan bahwa maksud dari ayat tersebut adalah "*Kami telah meringankan bagimu dari menanggung beban kenabian dan kerasulan. Kami mudahkan semua itu bagimu agar kamu ringan menjalaninya*".⁴⁸ Hal ini sejalan dengan penafsiran ayat selanjutnya bahwa Allah meninggikan derajat Rasulullah SAW. Ulama-ulama tafsir menjelaskan bahwa ketinggian nama Nabi Muhammad SAW. tercermin antara lain dengan adanya ketetapan Allah untuk tidak menerima suatu pengakuan tentang keesaan-Nya kecuali berbarengan dengan pengakuan tentang kerasulan Nabi Muhammad SAW, demikian pula dengan digandengkannya nama Allah dengan nama beliau dalam syahadat, azan dan iqamat serta kewajiban taat kepada beliau, merupakan bagian dari ketaatan kepada Allah.⁴⁹

⁴³ Amirah Ellyza Wahdi, Dkk. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022. Halm 89.

⁴⁴ Arroissi, Jarman, and Rhmah Akhirul Mukharrom. "Makna Hidup Perspektif Victor Frankl." *Universitas Darussalam Gontor Ponorogo* 20, no. 1 (2021): Halm 112.

⁴⁵ Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. "'Konseling Krisis'." In *Seminar Nasional "Konseling Krisis,"* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 109.

⁴⁶ Al-Dimashqiy, Abu al-Fidā Ismā'il bin 'Amr. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*. Jilid 1. tt, 1420 H. Halm 106.

⁴⁷ Arif, Antonius. *Rahasia Menghancurkan Psychic Numbing*. Yogyakarta: Titik Media, 2012. Halm 78.

⁴⁸ Al-Maraghi, Musthafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Mesir: Maktabah al-Babiy al-Halabiy, 1946 H. Halm 90/

⁴⁹ Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. "'Konseling Krisis'." In *Seminar Nasional "Konseling Krisis,"* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 89.

Dalam surah Al-Insyirah Allah SWT juga memberikan motivasi kepada Rasulullah dan juga umatnya yang sedang merasakan kesulitan dalam berdakwah. Surat ini menjadi penyemangat bagi Rasulullah dan umatnya yang akhirnya mampu meraih keberhasilan dalam menyebarkan dakwahnya. Hal ini jika dikontekskan akan memberikan penjelasan mengenai sikap-sikap positif yang dapat digunakan untuk mengatasi hambatan *Psychic Numbing* yakni di antaranya:

1. Sabar dan Optimis

Quraish Shihab menjelaskan dalam kitab Tafsirnya bahwa tema utama surah ini yakni penenangan hati Nabi Muhammad SAW menyangkut masa lalu dan masa datang beliau, serta tuntunan untuk berusaha sekuat tenaga dengan penuh optimisme. Bentuk sikap sabar dan optimis diisyaratkan pada empat ayat pertama pada Surah Al- Insyirah. Pada ayat pertama surah ini memberi kesan kecemasan dalam dalam jiwa Rasulullah terkait misi dakwah yang beliau emban sebab hambatan-hambatan yang menghalangi berjalannya misi dakwah.⁵⁰

Di dalam tafsir *Al-Misbah* juga terdapat ungkapan dari Muhammad Abduh yang mengemukakan bahwa beban yang berat tersebut ialah beban psikologis yang diakibatkan oleh keadaan umat ketika itu yang diyakini berada dalam jurang kebinasaan, namun beliau belum mengetahui jalan keluar yang tepat.⁵¹

2. Berpikir Positif

Surah Al-Insyirah mengisyaratkan agar manusia senantiasa berpikir positif dalam menghadapi hidup karena semua manusia pasti akan diuji oleh Allah SWT. Namun Allah memberikan kabar gembira yang merupakan motivasi yang dapat menguatkan manusia menghadapi berbagai tantangan dalam hidup yakni dalam firman-Nya: *Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan*⁵².

Wahbah Zuhaili menafsirkan ayat ini bahwa sesungguhnya bersama kesukaran terdapat sebuah kemudahan dan sesungguhnya bersama kesulitan ada sebuah jalan keluar. Allah SWT mempertegas hal itu pada kalimat kedua. Pendapat yang lebih jelas adalah maksud dari dua kemudahan dalam ayat tersebut adalah jenisnya, yaitu kemudahan tersebut merupakan janji secara umum bagi seluruh orang-orang *mukallaf* (Mukminin) pada setiap masa. Kemudahan tersebut mencakup kemudahan dunia dan akhirat, serta kemudahan yang datang dalam waktu dekat maupun di masa yang akan datang.⁵³

50 Arif, Antonius. *Rahasia Menghancurkan Psychic Numbing*. Yogyakarta: Titik Media, 2012. Halm 99.

51 Amirah Ellyza Wahdi, Dkk. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022. Halm 68.

52 Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. "“Konseling Krisis”." In *Seminar Nasional “Konseling Krisis,”* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 99.

53 Al-Maraghi, Musthafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Mesir: Maktabah al-Babiy al-Halabiy, 1946 H. Halm 67.

3. Kerja Keras

Setelah mengisyaratkan sikap sabar pada ayat sebelumnya, pada ayat selanjutnya Allah memerintahkan kepada Rasulullah untuk berjihad dalam hal ini dapat dikatakan perintah untuk bekerja keras untuk urusan lainnya. *Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruskanlah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain)*. QS. Al-Insyirah [94]: 7. Dalam Tafsir *Al-Munir* dijelaskan bahwa Ini merupakan dalil yang menunjukkan pentingnya konsistensi dalam melakukan amal saleh dan kebaikan, serta kesabaran dalam menjalankan ketaatan, karena memanfaatkan waktu dengan baik sangat dianjurkan oleh agama. Allah SWT sungguh membenci orang yang menganggur dan menyia-nyiakan waktu.

Hal ini selaras dengan pendapat Quraish Shihab dalam tafsirnya bahwa Seseorang yang telah memenuhi waktunya dengan pekerjaan, kemudian ia menyelesaikan pekerjaan tersebut, maka jarak waktu antara selesainya pekerjaan pertama dan dimulainya pekerjaan selanjutnya dinamai *farāgh*.⁵⁴

Pernyataan di atas disimpulkan bahwa konsep bahwa sabar dan kerja keras adalah cara untuk mengatasi *Psychic Numbing*, karena dengan memanfaatkan waktu dengan baik dan terus melakukan tindakan produktif, seseorang dapat menghindari perasaan terjebak atau terhambat oleh kendala mental yang menghalangi produktivitasnya.⁵⁵

4. Tawakal

Pada ayat terakhir Allah SWT memberi peringatan bahwa hanya kepada Allahlah satu-satunya tempat berharap. *“Dan hanya kepada Tuhanmu hendaknya kamu berharap”*. Buya Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa inilah satu pedoman hidup yang diberikan Tuhan kepada Rasul-Nya dan akan dipusakakan oleh Rasul kepada umatnya, yang tegak berjuang menyambung perjalanan memikul "beban berat" itu menjalankan perintah Tuhan. Setelah menyelesaikan satu usaha, mulailah lagi dengan usaha baru. Namun, janganlah melupakan Allah, Jangan takut menghadapi kesulitan, karena di dalam kesulitan pasti ada kemudahan, asalkan kamu menggunakan pikiranmu untuk mencarinya.⁵⁶ Konsep tawakal, yaitu bertawakal kepada Allah diyakini dapat membantu mengatasi *Psychic Numbing*, karena percaya bahwa Allah tidak akan mengecewakan orang yang bertawakal kepada-Nya.

Kesimpulan

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang membahas mengenai kondisi psikologis manusia dan penyembuhannya. Hal ini yang kemudian mendorong pentingnya pendekatan psikologi dalam menafsirkan Al-Qur'an. Salah satu kondisi psikologis yang

⁵⁴ Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. *“Konseling Krisis”*. In *Seminar Nasional “Konseling Krisis,”* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 90.

⁵⁵ Amirah Ellyza Wahdi, Dkk. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022. Halm 116/

⁵⁶ Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. *“Konseling Krisis”*. In *Seminar Nasional “Konseling Krisis,”* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016. Halm 102.

Psychic Numbing Al-Qur'an For Interpretation of verses of morality - Saiul Anah dan Abdullah Isa

pada era kontemporer ini sering terjadi yakni *Psychic Numbing* (*self limiting belief*). Dalam pembahasan konsep *Psychic Numbing* dalam surah al-Insyirah mengisyaratkan bahwa di sana ada kesempitan dalam jiwa Rasulullah dalam menghadapi urusan dakwah yang dibebankan kepada beliau. Surah Al-Insyirah menyebut tentang "Pelapangan dada Rasulullah" setelah "mengisyaratkan penyempitan dada Rasulullah menghadapi urusan dakwah", menurut hemat penulis dapat diinterpretasikan sebagai perubahan suasana hati atau kondisi psikologis. Peristiwa penyempitan dada Rasulullah bisa mencerminkan beban mental atau hambatan yang dirasakannya dalam menjalankan tugas dakwahnya. Hal ini menunjukkan bahwa bahkan Rasulullah sendiri tidak luput dari tantangan dan rintangan yang bisa mengganggu keadaan mental seseorang, yang dalam konteks ini dikenal sebagai *Psychic Numbing*.

Daftar Pustaka

- Al-Dimashqiy, Abu al-Fidā Ismā'il bin 'Amr. *Tafsīr Al-Qur'an Al-'Aẓīm*. Jilid 1. tt, 1420 H.
- Al-Maraghi, Musthafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Mesir: Maktabah al-Babiy al-Halabiy, 1946 H.
- Al-Qurtubī, Abū 'Abdullah Muḥammad bin. *Al-Jāmi' Liḥkām Al-Qur'ān*. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1438 H.
- Al-Ṭabarī, Muḥammad bin Jarīr. *Jāmi'u Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'an*. Jilid 5. tt: Muassah al-Risālah, 1420 H.
- Al-Zuhailī, Wahbah. *Tafsīr Al-Munīr*, Jilid 16. Damaskus: Dār al-Fikri, 1418 H. Amirah Ellyza Wahdi, Dkk. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022.
- Amrullah, Abdul Malik Abdul Karim. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional, t.th.
- Andersen, Hans Rhesa. "Melihat Statistik Kesehatan Mental Di Indonesia", Himpunan Mahasiswa Statistik Binus University." Diakses pada 19 Juli, 2022.
- Ardi, Zadrian. *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Positif. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara, 2020.
- Arif, Antonius. *Rahasia Menghancurkan Psychic Numbing*. Yogyakarta: Titik Media, 2012.
- Arroissi, Jarman, and Rhmah Akhirul Mukharrom. "Makna Hidup Perspektif Victor Frankl." *Universitas Darussalam Gontor Ponorogo* 20, no. 1 (2021): 112.
- Bahri, Saiful. "Trauma Dan Framing Persepsi Dalam Tinjauan Al-Qur'an (Analisis Kisah Bani Israil Di Surah Al-Māidah Dan Kisah Bani Musthaliq Di Surah Al- Hujurāt)." *Taqaddumi: Jurnal of Qur'an Adn Hadith Studies* 1, no. 1 (2021), 29-34.

- Dewi, Noviyanti Kartika. "Mengatasi Psychic Numbing Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (Ct)." *Prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis*, 2016, 79-80.
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Simon & Schuster, 1894.
- — —. *Man's Searching For Meaning*. New York: Washington Square Press, 1985. Hikmah, Nurul. *Quranic Modeling*. Tangerang Selatan: Bait Qur'any Multimedia, 2021.
- Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. ""Konseling Krisis"." In *Seminar Nasional "Konseling Krisis,"* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016.
- Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018.
- Sayyī Quṭb. *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān, Jilid 30*. Yordania: Dār Al-Syurūq, 2003. Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Wardani. *Tafsir Al-Qur'an Dengan Pendekatan Interdisipliner Dan Multidisipliner*. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021.
- Yulia, Afrina. "Psychic Numbing Pada Dewasa Awal, *Jurnal Psikologi Islam* 1, no. 01 (2023): 59–60.
- Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir*, Jilid 15 . Beirut: Dar al-Fikr, 1418 H.